POUVOIR D'ACHAT

Nestlé Réunion

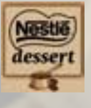
S'ENGAGE

N°10 - Octobre 2009
www.lesmomentsinoubliables.re

Vos bons de réductions Nestlé à l'interieur !

7 recettes gastronomiques à prix économique







vous offrent ces délicieuses recettes en partenariat avec Boeuf Pays, Crête d'Or



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.

Suggestion de présentation

moins de 3€20 par personne



POUR 4 PERSONNES

- 800 g d'échine de porc
- 50 cl de cidre
- 20 cl de **bouillon de volaille dégraissé Maggi** (1 cube et 20 cl d'eau)
- 10 cl de crème liquide
- Des baies de genièvre
- 2 pommes
- 4 Pommes de terre
- De l'huile d'olive

1• Dans une cocotte en fonte, faites colorer dans de l'huile d'olive les 800 g d'échine de porc désossées, coupez en dés, réservez.

2• Versez 50 cl de cidre en grattant le fond de la cocotte, ajoutez 20 cl de bouillon de volaille, les baies de genièvre et les 2 pommes pelées et coupées en gros dés.

3• Remettez la viande dans la cocotte, enfournez à 170°C pendant 1h30.

4• Versez 10 cl de crème liquide dans la cocotte et servez avec les pommes de terre enveloppées de papier d'aluminium et cuites dans le même four pendant 1h20.

Bon appétit !

LUNDI







Sauté de porc aux pommes

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
A consommer avec modération.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.

Suggestion de présentation

moins de 2€10 par personne



POUR 4 PERSONNES

- 300 g de viande de sarcive
- 1 cube de **bouillon de légumes Maggi** (dilué dans 1/4 de litre d'eau bouillante)
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à café de fécule de maïs
- 1 oignon émincé
- 2 branches de céleri émincées
- 6 à 8 oeufs

1• On commence par couper la viande en tranches fines, on y ajoute la fécule de maïs, la sauce soja, l'huile et le sel et on laisse macérer pendant une bonne heure.

2• Chauffez ensuite le wok à feu vif, ajoutez 1 c. à soupe d'huile, l'ail, l'oignon et le bouillon de légumes Maggi, puis les morceaux de viande en les retournant et laissez cuire 3 minutes de chaque côté.

3• Ajoutez également le céleri, mélanger bien, et réservez au chaud.

4• Versez les oeufs dans la poêle et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que l'omelette soit prise. Déposez le mélange de légumes et de viande au centre et ramenez les bords de l'omelette sur le mélange.

5• Dernière étape, déposez dans un plat de service et versez la sauce.

Bon appétit !

MARDI

Plus de saveur pour tous vos plats

Omelette asiatique aux sarcives

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.



Suggestion de présentation

moins de 2€30 par personne

MERCREDI

Pavé au chocolat

POUR 4 PERSONNES

- 200 g de **Kohler supérieur**
- 125 g de beurre
- 4 jaunes d'œufs
- 75 g de sucre glace
- 50 cl de crème fleurette fouettée

1• Faites fondre le chocolat et le beurre ensemble au micro-ondes ou au bain-marie.

2• Battez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

3• Montez la crème fleurette froide en chantilly à l'aide d'un batteur électrique.

4• Mélangez délicatement les deux préparations à l'aide d'un fouet puis ajoutez délicatement la crème fleurette.

5• Tapissez un moule à terrine de film plastique et versez-y le mélange.

6• Laissez au réfrigérateur pendant 5 à 6 heures.

Bon appétit !

Nestlé KOHLER chocolat supérieur 100g

52% minimum de cacao

Maggi Cuisinez-vous une vie meilleure

MA LISTE DE COURSES

Viandes/Volailles/Poissons :

Produits d´hygiène et d´entretien :

Légumes/Fruits :

Produits laitiers :

Boissons :

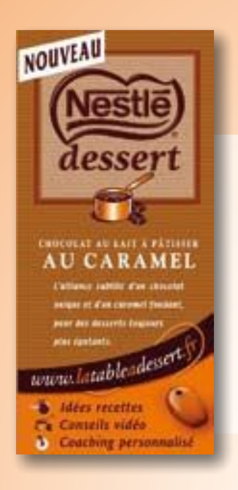
Petit déjeuner :

NOUVEAU

Découvrez prochainement la nouvelle tablette

Nestlé Dessert Caramel

L'alliance subtile d'un caramel fondant et d'un chocolat onctueux, et réalisez des desserts originaux, tout en variant les plaisirs !



et découvrez le reste de la gamme Nestlé Dessert











Mousse choco-caramel

- 1 tablette de 170 g. **Nestlé Dessert Caramel**
- 4 œufs
- 1 pincée de sel



1 • Faites fondre le chocolat cassé en petits morceaux au bain-marie puis laissez-le tiédir hors du feu.

2 • Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs dans 2 grands saladiers. Battez les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel.

3 • Versez peu à peu le chocolat fondu sur les jaunes d'œufs en mélangeant énergiquement.

4 • Ajoutez 1/3 des blancs d'œufs battus en mélangeant vivement, puis incorporez délicatement le reste en soulevant la préparation de bas en haut pour bien répartir le chocolat sans faire tomber les blancs.

5 • Faites prendre la mousse 3 heures minimum au réfrigérateur. Servez bien frais.

Bon appétit !



Suggestion de présentation

moins de 4 € 20 par personne

JEUDI

Lapin bonne femme

POUR 4 PERSONNES

- 1 lapin **Crête d'Or** coupé en morceaux
- 150 g de poitrine fumée
- 250 g de champignons de Paris
- 15 cl de **bouillon de volaille Maggi**
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 250 g de petits oignons blancs
- 15 cl de vin blanc sec
- 1 bouquet garni (thym, laurier, queue de persil)
- 1 gousse d'ail pelée et écrasée
- 3 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 2 c. à soupe de persil haché
- Sel et poivre

1 • Faites revenir à feu moyen les morceaux de lapin à l'huile dans une cocotte jusqu'à ce qu'ils soient colorés. Coupez la poitrine fumée en petits lardons. Lavez et émincez les champignons.

2 • Otez les morceaux de lapin de la cocotte. A leur place, faites sauter quelques minutes sur feu moyen les oignons, les lardons et les champignons jusqu'à ce que le mélange soit doré.

3 • Remettez le lapin dans la cocotte. Salez, poivrez. Versez le vin blanc. Laissez réduire 5mn puis ajoutez le bouillon, le bouquet garni et l'ail. Couvrez et laissez cuire 1 heure sur feu doux.

4 • Otez la préparation de la cocotte. Faites réduire le jus de cuisson d'un tiers sur feu vif. Liez avec la crème, rajoutez le lapin et sa garniture. Laissez réchauffer en mélangeant. Parsemez de persil et servez.

Bon appétit !

Maggi volaille — Un concentré de goût et de plaisir

Suggestion de présentation

moins de 3 € 15 par personne

POUR 4 PERSONNES

- 2 grosses pommes de terre
- 1 cube de **court bouillon au citron Maggi**
- 3 carottes
- 2 filets de cabillaud
- 4 œufs
- 4 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe d'**huile Isio 4**
- Sel et poivre

1• Pelez, lavez et râpez les pommes de terre et les carottes. Dans une casserole, faites cuire le poisson au court bouillon suivant le mode d'emploi. Egouttez et émiettez avec une fourchette.

2• Dans un saladier, mélangez le poisson émietté, les pommes de terre et les carottes râpées, les œufs, la farine. Salez et poivrez.

3• Dans une poêle chaude contenant une cuillerée à soupe d'huile, réalisez 4 galettes de pommes de terre en les étalant avec une cuillère à soupe. Faites les cuire 3 minutes de chaque côté à feu moyen puis 2 minutes à feu doux. Renouvelez l'opération et servez immédiatement.

Bon appétit !

Suggestion du chef :

Vous pouvez accompagner vos galettes d'une sauce beurre blanc Maggi.



VENDREDI

Maggi Court-Bouillon Poissons & crustacés

La saveur en toute légèreté

Le saviez-vous ?

Isio 4 est l'alliance unique de 4 huiles végétales : colza, tournesol, oléisol ® et pépins de raisin. Elle vous apporte des omégas essentiels® qui participent au bon renouvellement des cellules.



de poisson

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.

Suggestion de présentation

moins de 2€25 par personne

Nestlé dessert

SAMEDI



POUR 4 PERSONNES

- 1 tablette de **chocolat Nestlé Dessert Noisettes**
- 1 kiwi
- 2 c. à soupe de noix de coco
- 1 demi-mangue
- 6 œufs
- 250 ml de lait
- 80 g de beurre + 1 noix
- 80 g de farine + 1 c. à soupe bombée
- 50 g de sucre + 1 c. à soupe

1• Préchauffez votre four Th.6 (180°C). Pelez les fruits et coupez-les en petits dés. Dans un saladier, mélangez 2 œufs, 1 cuillerée à soupe bombée de farine et 1 cuillerée à soupe de sucre. Faites chauffer le lait dans une petite casserole.

2• Versez petit à petit le lait sur les œufs et replacez sur le feu, faites bien épaissir en mélangeant régulièrement. Ajoutez la noix de coco. Laissez refroidir puis ajoutez les fruits. Placez au réfrigérateur 30 minutes.

3• Dans un saladier, faites fondre le chocolat avec le beurre 2 minutes à 500W au four à micro-ondes. Ajoutez 4 jaunes d'œufs, le sucre et la farine. Battez les blancs d'œufs en neige et versez dans un moule carré ou rectangulaire beurré et fariné.

4• Faites cuire dans votre four environ 25 minutes. Laissez refroidir. Coupez le gâteau dans sa hauteur. Pour cela, posez une main sur le gâteau et utilisez un grand couteau à dents en veillant à faire le tour du gâteau.

5• Etalez la crème à l'intérieur et replacez la moitié de biscuit par dessus. Placez au réfrigérateur 1 heure. Servez en parts carrées.

Bon appétit !

Nestlé dessert

Gourmand et Croquant !

Délice croquant au chocolat et fruits exotiques

Fondue chinoise

DIMANCHE

Suggestion de présentation

moins de 4 € 55 par personne





POUR 4 PERSONNES

- 200 g d'escalopes de poulet **Crête d'Or** coupées très fines
- 200 g de **Boeuf pays** à fondue coupé en fines lanières
- 200 g de gambas ou crevettes
- 200 g de dés de saumon ou de thon frais
- 2 bâtonnets de **Kub'Or Maggi**
- 1 c. à café d'huile
- 1/4 de poireau et 1 petite carotte
- 1/2 oignon piqué d'un clou de girofle
- 1 graine d'anis étoilé
- 2 champignons de Paris
- 1 litre d'eau
- Sel et poivre

1• Lavez et coupez le poireau en fines lamelles. Pelez et lavez la carotte, coupez-la en rondelles très fines. Lavez les champignons et émincez-les.

2• Faites chauffer l'huile dans le caquelon à fondue, faites revenir la carotte et le poireau environ 3 minutes. Ajoutez l'eau, le Kub'Or, les champignons, l'oignon et l'étoile d'anis. Portez le bouillon à ébullition, salez et poivrez.

3• Plongez la viande, le poisson et les crevettes dans le bouillon environ 2-3 minutes.

4• Calculez environ 150 g de viande, poisson ou fruits de mer par convive.

5• Accompagnez cette fondue d'un bol de riz thaï nature ou à la citronnelle.

Bon appétit !







Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.